



令和2年度 中学校

学校給食献立表

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。推奨21品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。(原則としてそば・落花生は使用していません)

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆中学校はD班とE班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。
D班 三笠・若草・富雄・登美ヶ丘・二名・富雄南・平城・飛鳥富雄第三
E班 春日・伏見・都南・田原・興東館柳生・平城西・京西登美ヶ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁



Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯, 牛乳, ビーンズドライカレー, コンソメスープ, フルーツキャロットゼリー, パン牛乳, ビーンズドライカレー, コンソメスープ, フルーツキャロットゼリー, 減量黒糖パン牛乳, イタリアンスパゲティ, フルーツオレンジ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯, 牛乳, まぐろそぼろどんぶり, かぼちゃのみそ汁, 味付けのりグレーゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯, 牛乳, マーボー豆腐, ビーフンスープ, 小魚.



Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include パン牛乳, チキンカツ, ボイルキャベツ, レタスと卵のスープ, 豆乳パナコッタ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯, 牛乳, ひじきと大豆の磯煮, ふのみそ汁, ふりかけ(野菜).

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 減量アップルパン牛乳, スパゲティボンゴレロツ, 根菜サラダ, キャンディチーズ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯, 牛乳, ビビンバ, わかめスープ, 味付けのりアセロラゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include ご飯牛乳, 大和牛のしょうが炒め, 古都ならの日, 味吉野ピーマンとじゃこの炒り煮, 奈良なめこの赤だし.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include パン牛乳, プレーンオムレツ, ラタトゥイユ, じゃがいものポタージュ, ココアパウダー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯, 牛乳, いわしの梅煮, 煮びたし, 豚汁.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 大和茶パン牛乳, 揚げぎょうざ, 冬瓜のスープ煮, ごぼうのカレー風味揚げ, レモンゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 1人分(g), 特定原材料7品目. Rows include 麦ご飯牛乳, 豚肉, ポークカレー, ゆで卵, ボイルサラダ.

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
D 14日 (月)	減量麦ご飯 牛乳 だしまき卵 かやくうどん	米(奈良市産)	85		D 15日 (火)	パン 牛乳 フランクフルトの ケチャップあえ	パン	1個	小麦・乳	D 16日 (水)	麦ご飯 牛乳 ししゃもの 甘辛だれ レバーの 甘辛あえ	米(奈良市産)	93.5	
		小麦	15	小麦			小麦	小麦	小麦			小麦	小麦	小麦
E 14日 (月)	きんぴらごぼう	鶏肉	11		E 16日 (水)	かぼちゃのサラダ ミネストローネ	鶏肉	11		E 15日 (火)	切り干し大根の 煮つけ にゅうめん	鶏肉	11	
		小麦	49.5	小麦			小麦	小麦	小麦			小麦	小麦	小麦
D 18日 (金)	麦ご飯 牛乳 コーンしゅうまい 奈良の マーボーなす	米(奈良市産)	93.5		D 23日 (水)	麦ご飯 牛乳 鶏肉の バーベキューソース 青菜のソテー	米(奈良市産)	93.5		E 23日 (水)	パン 牛乳 鶏肉の バーベキューソース 青菜のソテー	米(奈良市産)	93.5	
		小麦	16.5	小麦			小麦	小麦	小麦			小麦	小麦	小麦
E 17日 (木)	かきたま汁	卵	32.5	卵	D 28日 (月)	小麦ご飯 牛乳 さばの しょうが煮 奈良あえ	小麦	16.5	小麦	D 29日 (火)	パン 牛乳 肉だんご タイピーエン	小麦	16.5	小麦
		小麦	0.7	小麦			小麦	小麦	小麦			小麦	小麦	小麦
D 25日 (金)	木の葉どんぶり	小麦	93.5		E 28日 (月)	えのきたけの みそ汁	小麦	93.5		E 30日 (水)	いちごジャム	いちご	15g	
		小麦	16.5	小麦			小麦	小麦	小麦			小麦	小麦	小麦
E 24日 (木)	野菜炒め	野菜	11		D 30日 (水)	小麦ご飯 牛乳 納豆 豚じゃが あさりの しぐれ煮	小麦	93.5		E 29日 (火)	小麦ご飯 牛乳 納豆 豚じゃが あさりの しぐれ煮	小麦	93.5	
		小麦	11	小麦			小麦	小麦	小麦			小麦	小麦	小麦

【栄養素等摂取量(平均)】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	V A (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)
8・9月分 (D班)	839	15	25	452	115	4.8	412	0.62	0.62	39	8.0
8・9月分 (E班)	833	15	24	456	114	4.8	412	0.59	0.62	39	8.1
文部科学省学校給食摂取基準	830	※摂取エネルギーの13~20%	※摂取エネルギーの20~30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

- ※ 示した値内に納めることが望ましい範囲。
 - ☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは市保健給食課のホームページをご覧ください。
 - ☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。
- ご飯…242g 減量麦ご飯…220g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
パン・大和茶パン…125g 減量パン・減量黒糖パン・減量アップルパン…95g
牛乳…200cc

生活リズムを整えましょう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。生活リズムを整えるためにも早起きして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



家族で取り組む野菜プラス1皿生活

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」です。まずは今よりも「野菜プラス1皿」してみよう。付け合せにミニトマトやきゅうりを添えたり、冷凍野菜、カット野菜や乾物野菜を活用して野菜プラス1皿。できることから始めてみませんか。

【奈良市健康増進課より】

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉
大和牛・青ねぎ・なす
味吉野ピーマン・なめこ
梅ペースト・大和茶パン

